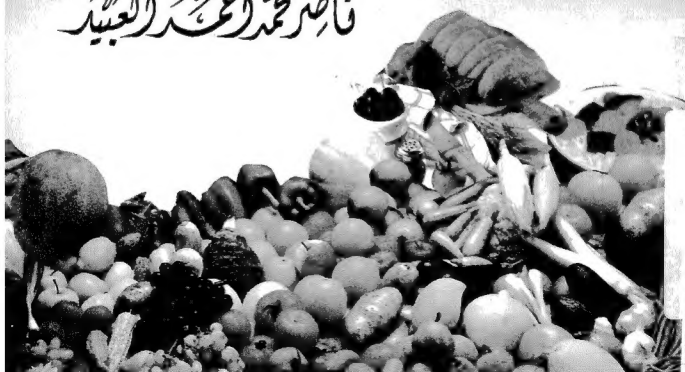


# محاربة السمنة

في ضَوْءِ السُّنَّةِ

فاطر محمد الأعرج العبيد





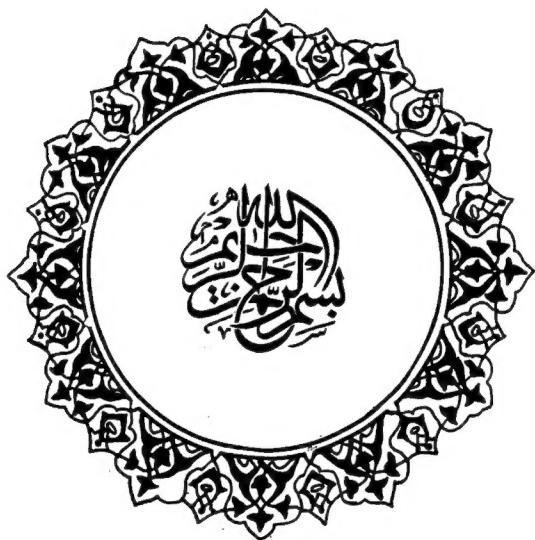
مَحَارِبَةُ السُّمْنَةِ

فِي  
ضَوْءِ السُّنَّةِ

إعداد

فَاهِرُ مُحَمَّدٍ الْعَبِيدِ





حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

رقم إفسح ١٠١١/٢/م مكة

بتاريخ ٨/٨/١٤١٢هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

## الإهداء الأول

إلى من هي أحق الناس بصحبي ، إلى من زرعت في  
نفسي حب الناس ، وصللة الأرحام .

إلى والدتي الحبيبة ... أهدي كتابي هذا راجياً من المولى  
عز وجل أن يديم عليها نعمة الصحة والعافية .





بسم الله الرحمن الرحيم

## الإهداء الثاني

أهدي كتابي هذا إلى كل فرد في مجتمعنا الصالح  
المتميز بعقيدته الإسلامية ، سائلاً المولى العليّ القدير أن ينفعني  
وإياكم به ، ويجعله لي كما قال رسول الله ﷺ (علماً  
ينتفع به) (١) . آدام الله علينا نعمة الأمن والاستقرار، وآخر  
دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

---

(١) قال رسول الله ﷺ : (إذا مات ابن آدم أقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، علماً ينتفع به،  
ولدا صالح يدعو له) رواه البخاري ومسلم الجزء الخامس ص ٧٣ .



## مقدمة الكتاب

ظهرت في السنوات القليلة الماضية تساؤلات كثيرة في موضوع شغل فكر الناس وجعلهم هلعين في البحث عن ما هو جديد فيه آلا وهو (الرجيم) وكيف نتخلص من الدهون والكرش والسمنة الزائدة، وكيف نتخلص بدون عناء أو ما هي الوسيلة التي لا تأخذ من وقتنا أو تتعبنا في إبعاد شبح السمنة عن أنفسنا .

أول ما بدر لي في ذهني هو كتاب الله العظيم وسنة نبيه ﷺ الذي هو مرجعنا الأول والأخير في معرفة صدق العلم أو كذبه . فإذا اتفق القرآن والسنة النبوية مع العلم علمنا صدقه ، أما إذا اختلف فمعنى هذا إعادة النظر في هذا العلم أو إعادة النظر في فهمنا لآيات الله وسنة نبينا ﷺ اللذين لا يأتيهما الباطل من بين يديهما أو من خلفهما .

إضافة إلى أني قد أستمعت ببعض الكتب والمجلات الموثوق بها والتي قام بتأليفها رياضيون متخصصون في علم الرياضة والرجيم . وأقوال العرب والشعراء والسلف الصالح .

وكتاني هذا ليس لطبقة مختارة دون غيرها . وقد سلكت في الكلام البساطة والسهولة ليتمكن كل قاريء تطبيق ما جاء فيه من آراء ونصائح وتوجيهات صحية وغذائية في ضوء كتابنا الذي لا نضل بعده أبداً وسنة نبينا ﷺ ، والسلف الصالح .

وقد تعمدت في كتابي هذا الاختصار المفيد الوافي ولم أتطرق  
لمواضيع فرعية ولا لكثرة الكلام من غير فائدة .؟؟ لأنه وبصراحة قد  
لا يجد بعض الناس في مجتمعنا الوقت الكافي في أن يقرأ كتابا  
يتكون من مئات الصفحات مثل رجال الأعمال أو المهندسين  
ودكاترة الجامعة والطب .

أمل أن ينتفع به مطالعوه، وتعم الفائدة للجميع وفقني الله  
ولناكم إلى ما فيه الخير في الدنيا والآخرة .

المؤلف

## الفصل الأول



## موقف ديننا الحنيف

لم يترك لنا ديننا الحنيف شيئاً حتى صفائر الأمور قد أشار إليها في الكتاب والسنة النبوية فنحن في كل يوم نكتشف عظمة ديننا إكتشافاً متأخراً فالיום نعيش حالا صاخبا في حقل الرجيم والتخسيس (ماذا نأكل وكيف نأكل) وعكف علماء التغذية والرياضة في إيجاد الحلول الطبية بأن يعيش الإنسان بدون سمنة بجسم رشيق قوي ، فمنهم من أجهد وظهر ببعض النتائج الطبية ومنهم أخذها نوع من المتاجرة في سبيل كسب المال ولا يهمه الأضرار التي قد تنتج من ذلك بأن يقول لك مثلاً أعمل رجيم الموز فقط أو تعيش على بعض أنواع من الأكل فقط !! هل هذا ما أشارت إليه بعض الآيات في كتابنا وسنة رسولنا الكريم ؟؟ لا .

قال تعالى : ﴿يَتَذَكَّرُ الَّذِينَ آمَنُوا كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ البقرة آية ١٧٢ .  
وقال تعالى : ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُمْ مِنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّينَ﴾ (١) المائدة آية ٤ .  
وقال تعالى : ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَمَةِ﴾ الأعراف آية ٣٢ .

(١) مكليين : يعملين لها الصيد .

فالإشارة هنا بأن نأكل وننوع في أكلنا ونتمتع من طيبات ما رزقنا به الله عز وجل ولكن الحلال منه طبعاً . ولا نحرم أنفسنا من شيء ولا نحرّم علينا شيء بغرض إنقاص الوزن والتخسيس .

وقال رسول الله ﷺ : [محرم الحلال ، كمحليل الحرام] (١) . ولكن لا نقول معنى ذلك بأننا نأكل حتى تأتيننا التخمّة ؟؟ قال تعالى : ﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ الأعراف آية ٣١ .

فعملية التلذذ بالأكل والإحساس بالشبع عملية مغرية تغرينا ليس هناك مجال للشك . ولكن هل قرأت أو سمعت حديث رسول الله ﷺ الذي هو في اعتقادي قمة براجم الرجم المستحدثة في العالم ، ولو ترجم إلى الإنجليزية لاحتار فيه علماء التغذية والتخسيس والرياضة . عن أبي كريمة المقداد بن معد يكرب رضي الله عنه قال سمعت رسول الله ﷺ : [ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا بد - لا محالة - فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس] (٢) وقد لا يحتاج أحداً منا تفسيراً له لأنه واضح المعنى يخاطب كل المستويات في المجتمع صغيراً أو كبيراً جاهلاً أو عالماً فقد بدء بتشبيه بليغ شبه البطن كالوعاء الذي تضع فيه أي شيء وجاء وقال (لقيمات يقمن صلبه) أي الذي يجعلك تنتصب بجسمك وتقوم وتقعّد وتقضي حوائجك وكلا

(١) أورده ابن أبي حاتم في علل الحديث ٢٤٣٩ - وأورده ابن القيسراني في لآكسرة الموضوعات

٧١٧ - كما أورده البغوي في التآريخ الكبير جزء ٦ ص ٣٤.

(٢) رواه الترمذي وقال حديث حسن .



منا يعرف في قرارة نفسه القدر الكافي له من الأكل ولكن قد يسترسل بعضنا في الزيادة التي لا تأتي إلا بشرا عليهم وعلى صحتهم . ولكن لم يكتفي بذلك وقال فإن كان لابد — لامحاله — وكان الأكل شهيا فديننا يصلح لكل مكان وزمان فالآن تعددت وسائل الإغراء بالأكل والتزييق الذي يجعل الإنسان مفتوح الشهية فقال (فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس) أي قسمها تقسيما عادلا حتى لا يحصل الإضطراب إن كان في المعدة أو في مجرى الهواء من كثرة الأكل وكثيراً منا لا يطبق ذلك بل يجعل ثلثين للأكل وثلث للماء والنفس هذا إن كان قد رحم نفسه ونضيف على ذلك فقد روى عن حذيفة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : [من قل طعامه صح بطنه، وصفا قلبه، ومن كثر طعامه سقم بطنه، وقسا قلبه] (١) وروى عنه ﷺ : [لا تبيحوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب كالزرع إذا كثر عليه الماء مات] (٢) وروى عنه أيضاً ﷺ : [ما زين الله رجلاً بزيئة أفضل من عفاف بطنه] (٣) فكل هذه الأحاديث الشريفة آلا تقتضي بها ونترك ما جاء به الغرب من أفكار هدامه لنا وطرق مهلر أموالنا بدون فائدة !!

(١) ورد بنحو معناه بالفاظ مختلفة منها (من قل مطعمه .. صح بطنه) في إحياء علوم الدين للغزالي جزء ٣/٧٨ — جزء ٣/٨٠ وبلغظ (من قل مطعمه .. صح بطنه) في إتحاف السادة المحققين للزبيدي جزء ٧/٣٨٧ وبلغظ (من قل طعمه صح بطنه وصفا قلبه) في تهذيب تاريخ دمشق جزء ٢/٢٠٦ .

(٢) ذكر في إتحاف السادة المحققين جزء ٧/٣٨٧ وفي المغني من حمل الأسفار للغزالي جزء ٣/٧٨ .

(٣) لفظه في التحليه (ما زان الله الصاد بزيئة..) جزء ٨/١٧٧ كما لورده في كنز العمال برقم ٦١٤٠ .



## السمنة

البدانة شيء غير مستساغ لا يعرف مضايقاتها إلا من جرب ما يترتب عليها من بطء الحركة وقلة النشاط، فضلا عما تسببه من خفقان القلب وقصر التنفس والتعب السريع لأقل مجهود، وضعف القوة الاحتياطية اللازمة للجسم مما يسهل عليه الإصابة بالأمراض .

### أسباب السمنة

السبب الأول والرئيسي هو زيادة كمية الطعام ، مع إساءة اختيار أنواعه وقلة المجهود والحركة التي نبذلها خلال اليوم . وقد تكون الزيادة في كمية الأكل مجرد عادة سيئة تعودنا عليها ونحن صغار .

أسباب ثانوية :

الغدد الصماء :

بعض الناس يلقون باللوم على الغدد ..؟؟!!

يمكن أن تكون نتيجة بعض تغيرات فسيولوجية في تركيبات الجسم ربما تكون من عامل الوراثة، مما يؤثر ذلك في ترسيب المواد الدهنية في الجسم بشكل غير طبيعي نتيجة لبعض اضطرابات في الغدد الصماء .

والواقع أن الغدد الصماء مظلومة .. فهي لا تلعب إلا دورا ثانويا .. وهي مسفولة عن نسبة نصف في المائة من حالات السمنة

أي أن بين كل ٢٠٠ بدين واحد فقط تعود سمته إلى نقص في وظائف الغدد، وهذا النوع من البدانة له شكل مميز بأن يكون سمينا بشكل غير طبيعي .

### الحالة النفسية :

المشاكل النفسية أيضاً يمكن أن تلعب دوراً في حدوث السمنة فأحياناً يلجأ الإنسان إلى الأكل كنوع من اللذة الحسية يعوض بها حرماناً معيناً، أو إحساساً بضيق أو قلق أو غير ذلك ؟ والأولى في هذه الحالة أن يبحث الإنسان عما يضايقه ويحاول أن يقاومه بأسلوب إيجابي . فالأكل لن يقلل ما نعانيه بل يزيد عليه إحساساً بضيق ناتج عن البدانة التي لابد أن تصيب المرء في مثل هذه الظروف .

## الأخطاء الشائعة التي تساعد على السمنة

السكريات والمشروبات الروحية، الداء العضاض؟؟ قلل كثيرا من الحلويات بأنواعها (البقلاوة - الكيك - المريسة .. الخ) والشيكلات والمشروبات الروحية كالبيسي والسفن آب التي أصبحت من وسائل الترحيب الأولى في مجتمعنا الحاضر في جلسات السمر ومشاهدة المباريات في التلفزيون، فهل تعلم عزيزي القارئ أن تناول قطعة شيكلاته واحدة تسبب في زيادة الوزن زيادة قدرها ٢ كيلو جرام في العام تقريباً هذا إذا تناولها المرء بمعدل واحدة فقط في اليوم .

وتمتد الزيادة حتى تصل خلال عشرة أعوام إلى ما يساوي ٢٠ كيلو جرام بالتقريب وهي إن أقتصرت على قطعة فلا توجد مشكلة كبيرة وإنما قد تصل إلى قطع !

كذلك المثلجات التي تتناولها بين الأكلات بدون حساب للسعرات الحرارية تسهم في زيادة الوزن .  
هناك نظرية علمية حديثة تلخصها في قول العلماء الموجز بموم العصر الحديث : «( قالب السكر والدقيق الفاسر »).

### الطعام بقدر المجهود

قد يصعب على كثير من الناس فهم السعرة الحرارية وكم نحتاج في اليوم منها وكيف نحسبها في أكلنا ولكن هو العلم بالشيء .

#### المجهود الكثافي :

الشخص العادي الذي يقوم بعمل كثافي أو ذهني مهما كان نوعه وطالما لا يحتاج إلى بذل مجهود عضلي .

هذا الشخص يحتاج إلى ٢١٠٠ سعر حراري في اليوم .

#### المجهود العضلي :

الشخص الذي يقوم بمجهود عضلي كالزراعة في الحقل أو العامل في المصنع والذي يعمل حوالي ثماني ساعات يومياً مثل هذا الشخص يحتاج إلى ٣٢٠٠ سعر حراري .

## خطورة السمنة على صحتك

يقول بعض الناس بأني على هذه الحالة من زيادة الوزن منذ سنوات ومازلت ! ولم أشعر بأي مرض وأعتقد أنني لن أشعر في المستقبل بالمرض!؟ .

الكلام هنا ليس مجرد حوار بل هو نتيجة بحوث أجريت في هذا الحقل وبدون الدخول في تفاصيل علمية دقيقة نقول أن هذه النتائج أكدت أن السمنة تؤدي إلى إرتفاع غير طبيعي في دهنيات الدم ؟؟. معنى ذلك ببساطة إحتال أكبر لحدوث حالة تصلب الشرايين وإرتفاع ضغط الدم وإحتال كبير في الإصابة بمرض السكر .

وأيضاً استعداد لحدوث تصلب في شرايين القلب بالذات .

وهكذا يجب أن تعرف عزيزي القاريء أن خطورة السمنة على الصحة مؤكدة فأسرع وتخلص من سميتك قبل أن يهد وزنك الثقيل إلى حدوث أمراض أنت في غنى عن متاعها .. ولا ننسى ما روى عن رسول الله ﷺ : [المعدة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء وأصل كل داء البردة <sup>(١)</sup> وعودوا كل جسم ما اعتاد] <sup>(٢)</sup> .

---

(١) البردة : التخمسه .

(٢) أورده الزركشي في التذكرة ص ١٤٥ - ١٤٦ وورد بلفظ (المعدة بيت الأدماء ..) في الدرر المنتثرة في الأحاديث المشتهرة للسيوطي ص ١٤٤ ولفظ (المعدة بيت الداء) أيضاً في الدرر ص ١٤٤ وقيل: أنه من كلام الحارث بن كلثة طبيب رسول الله في التذكرة ص ١٤٥ وجعله الزعفراني في (الفائق) من كلام ابن مسعود في التذكرة ص ١٤٧ .

مزيداً من متاعب السمنة :

إن السمنة الشديدة تؤدي إلى مضاعفات في كل أعضاء الجسم .

إنها تسبب الاضطرابات النفسية واضطرابات في النفس حيث يشكو الشخص البدين من النهمان .

فالبداية الشديدة تقلل من القدرة الحيوية في الرئتين مما يؤدي في النهاية إلى هبوط في القلب .

أما بالنسبة للجهاز الهضمي، فمتاعب المرارة والكبد معروفة أما الحجاب الحاجز فقد يصاب ... بالفتق !! والقدمان أيضاً فهما يصابان بالتفطع، وكذلك المفاصل إنهما أيضاً تصابا بالالتهاب .





## الفصل الثاني



## الطعام في المفهوم الحديث

يشكو الإنسان الحديث من سوء الهضم ، فتجد عيادات الأطباء الباطنيين وقد غصت بالمشتكين من المعدة والأمعاء والكبد والمرارة ومن كل ما يتصل بعملية هضم الطعام .

إن الإنسان قديماً كان يعرف كيف يفرسل طعامه . وكانت فطرته التي جبل عليها أقوى من الحضارة وما تزخر به من علوم . ذلك أن الإنسان البدائي كان يستطيع بالحدس<sup>(١)</sup> أن يميز بين الطعام الذي يفيده، وبين الطعام الذي يضره، فكان يقبل على المفيد وينأى عن الضار . ولم يكن الإنسان القديم يفعل كما يفعل الإنسان الحديث من تزويق للطعام، بحيث صارت المائدة اليوم هدفاً يقصد لذاته . بل كان الإنسان القديم يأكل ليعيش لا يأكل لكي يستمتع . نعم إنه كان يتلوق الطعام، وكان يستمتع به ، ولكنه لم يكن ليتناول الطعام اللذيذ والضرار في نفس الوقت كما يفعل الإنسان الحديث اليوم .

فالحضارة الحديثة وقد تعقدت، استطاعت أن تعزل اللذة أو النكهة عن الفائدة . فصارت هناك أطعمة لذيلة وضارة في نفس الوقت ، كما صارت هناك أطعمة غير لذيلة ومفيدة . وطبيعي أن الإنسان الحديث رجح كفة اللذة على كفة الفائدة ، وعنده الذي يحميه إذ حصلت له مشكلة هضمية آلا وهي العقاقير المباشمة ، ونسي قول الرسول ﷺ : [صوموا تصحوا]<sup>(٢)</sup> .

(١) بالحدس : بالتخمين .

(٢) أمرجه ابن السني وأبو نعيم في الحلية (كتاب الطب) من حديث أبو هريرة .

وبقدر فائدة العقاقير المأخوذة، بقدر ضررها أيضاً . ذلك أن الإنسان الحديث وقد أخذ يحس بالخطر يتهده من سوء الهضم ، أخذ في نفس الوقت يتخدر ويطمئن وقد حملت صيدلية بيته تلك الأقراص المأخوذة ذات الألوان والأحجام المختلفة . هذا يؤخذ قبل الأكل ، وذاك يؤخذ بعد الأكل ، والثالث يؤخذ في أثناء النهار . ولم يتخط الشخص في تناول الطعام، ولديه الاسعاف في جيبه ؟ إنه إذن ينال على الطعام اللذيذ، وفي قلبه كل طمأنينة من أن وسائل تشغيل المعدة ووسائل تنشيط الكبد متوافرة لديه . ثم إنه لا يقلق لأنه يعلم أن غالبية الناس على هذه الشاكلة . إن معظم أصدقائه وأقربائه يشكون من سوء الهضم، إذن فنحن جميعاً في الهم سواء .

وحضارة عصرنا هذا حضارة مادية واقتصادية. فكل نشاط يبذل في مجال الغذاء إنما يقصد من ورائه كسب أكثر أو لذة أكثر، ولا يقصد من ورائه صحة أكثر أو توفير سعادة أكثر . فالمطاعم الكبرى تصدر سباق التجديد في الطعام، ويتبعها بعد ذلك المطاعم الصغيرة، ويقفوا الأثر ربوات البيوت اللآتي لا يردن التخلف فيما يقمن بطهيته من طعام عما يمكن أن يتناوله الزوج خارج البيت بالمطعم، ولا يهم بعد ذلك أن يكون ما تطهوه ربة البيت أو ما يقدمه المطعم مفيداً أو ضاراً المهم أن يكون شهياً جالباً للزبائن ، والمهم أن تنجح ربة البيت في إقناع زوجها بأن ما تصنعه له يديها لا يقل روعة عما يمكن أن يتناوله بأعظم المطاعم شهرة في عالم التجديد في إعداد الطعام وفي القدرة على إسالة اللعاب وشحد الشهية لتناوله .

ولقد واكب ذلك الجري وراء لذة الطعام أينما وجدت تلك

اللذة . ومن نشأت عادات تناول الطعام في المناسبات السارة والمكسرة . ففي الأفراح والأحزان ترص الموائد ويقبل الناس على الطعام لا عن جوع يشكون منه ، بل عن رغبة في الاستمتاع بما يقدم من طعام . والإنسان الحديث يقبل على ما يشجده شهيته بغض النظر عن مدى إحساسه بالجوع ، هو يشرب الببسي وغيره لا لأنه يحس بالعطش ، بل لأنه يهفو شوقاً إلى الطعم اللذيذ . والمثلجات بوجه عام كانت من العوامل الهادئة للأسنان ، وبالتالي كانت من العوامل المفسدة للهضم ، لأن هناك علاقة وثيقة بين فساد الأسنان وبين سوء الهضم . ذلك أن الأسنان تقوم بطحن الطعام تمهيداً للقذف به في المعدة لامتناع ما به من فوائد . فإذا كانت الحضارة الحديثة قد أخذت في إفساد الإنسان ، بما تقدمه إليه من مشهيات ، فإنها بالتالي تقضي على قدرته على الهضم . وبالتالي تقضي على حيويته وتجعله صاحب علل .

## كيف نأكل ؟

تميز عصرنا الحديث بسيطرة الآلة عليه وغلبتها على مواقفه ، وفاعليتها المطلقة في حياته الاجتماعية والاقتصادية . ولئن خدمت الآلة إنسان العصر الحديث فحملته عبر المسافات الشاسعة في طرفة عين ، وطهت له غذائه، وهبأت كساءه، ونهضت عنه بأعباء كانت في القديم تثقل كاهله .

ففي غمرة هذا العجيج المتصل الذي يدور بالناس أو يدور به الناس في حياتهم اليومية الرتيبة، نجد معظمهم غافلين عما لاجسامهم عليهم من حقوق العناية والرعاية ، قال رسول الله ﷺ : [إن لبدنك عليك حقاً] <sup>(١)</sup> فبعضهم لا يكثرث بنظام الأكل، ولا يتبع طرقاً صحية ، وكثيرون يجلسون إلى مائدة الطعام ، فيتحركون عليها بطريقة آلية ، ذلك أنهم في هذه الفترة منصرفون إلى تقليب فكرة أو رأي ، بينما تتجه آذانهم في الوقت ذاته إلى المذيع يتلو نشرة الأخبار .. فهم في تفكير دائم قبل الأكل وأثناء الأكل وبعده وباستمرار، قال تعالى في محكم كتابه : ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ سورة البلد آية ٤ . وليس من شك في أن تلوق الطعام يشترك به الجسم والنفس معاً ، فإذا انصرفت النفس عنه سقط معناه ونكهته وأصبح البطن مستودعاً أعد لحفظه أو لتصريفه بالترانزيت .. فضلاً عن الآثار السيئة التي يتركها هذا الاضطراب من انتفاخ وآم في

(١) رواه البخاري في باب الصوم ص ٥١، ص ٥٤، ص ٥٥ والبخاري في التهجذ ص ٣٠ .

المعدة وقد تلبسوا هذه الاعراض لأول وهلة بسيطة ولكنها كثيراً ما تتطور إلى مضاعفات خطيرة قد يصعب علاجها .

وفيما يلي أهم النصائح الصحية لطريقة الأكل :

١ — أولاً وقبل كل شيء نرى ماذا قال رسولنا ﷺ ؟ عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال : كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ أي تحت نظره ، وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال لي رسول الله ﷺ : [يا غلام، سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك] <sup>(١)</sup> .

فالتسمية هنا مهمة فهي تذهب عنك الشيطان ووساوسه عند الأكل وحتى لا يشاركك في الأكل وحتى تعم البركة في الطعام كله .

وتجد هنا في كلمة مما يليك الإلتزام بأن لا يكون الإنسان شرهاً، كما لا يتعدى على ما هو بعيداً عنه ويجعله يأكل أكثر من طاقته وايضاً لتمييز المسلم بأدابه في كل شيء حتى طعامه .

٢ — تنظيم مواعيد الأكل .

٣ — تجنب شرب الماء أثناء الأكل ما أمكنك لأنه يخفف من العصارات المعدية الهاضمة ويضعف مفعولها . ولكن يجب من ناحية أخرى توفير قدر كاف منها لتيسير عملية الهضم، وذلك بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على نسب منها كالفاكهة والخضار .

---

(١) مفتق عليه .

٤ — تناول طعامك ببطء وأمضغه جيداً ولا تأكل وأنت مشغول  
 الفكر بل وأنت منشرح الصدر وركز في طعامك ، لقوله  
 تعالى : ﴿ مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِيْ جَوْفِهِ ﴾  
 الاحزاب آية ٤ والله أعلم .



## ماذا نأكل

يجب علينا أن نختار الطعام المناسب والكميات المناسبة ويمكن نمشي على قاعدة تقول : تناول أي نوع من الطعام تحبه مهما كان ولكن بمقدار ما يحتاجه جسمك له .

كذلك فإنه من الضروري أن نفهم القواعد الأساسية التي تساعد على إنجاح أي نظام غذائي فلا بد أن يحتوي طعامنا على ستة عناصر أساسية هي :

- ١ — البروتين .
- ٢ — الكربوهيدرات أي النشويات والسكريات .
- ٣ — الدهون .
- كما يلزم للجسم عناصر حيوية أخرى هي :
- ٤ — الفيتامينات .
- ٥ — الأملاح المعدنية .
- ٦ — الماء وهو لا بد منه .

ومصادر المواد الغذائية إما أن تكون نباتية أو حيوانية أما الأملاح فقد تكون داخلة في تركيب المواد الغذائية على شكلها الطبيعي كملح الطعام مثلا .

البروتين :

ضروري لبناء خلايا الانسجة للجسم النامي ولتجديد الانسجة التي يفقدها الجسم أثناء عملية الاحتراق اليومي ولتكوين العضلات،

ويوجد في اللحم بأنواعه والبيض والجنين كما يوجد في البقول والخبز والمكسرات .

### النشويات والسكريات :

مهمة جداً للجسم وبعض الناس يتمتعون تماماً عن تناولها تحت إلحاح ورغبة ملحة في الحصول على القوام الرشيق .

وهذا مضر .. فالشخص البالغ يحتاج من ١٠٠ إلى ١٥٠ جراماً على الأقل يومياً من هذه المواد وهي توجد في الخبز والبطاطس والقمح والموز والفاكهة والعسل . وهي أكثر استعمالاً للرياضيين خاصة لأن ميزتها الكبرى هي توليد الحرارة وإعطاء الجسم النشاط والقدرة على بذل المجهود .

ولكن يجب الحذر كما أسلفنا من تناول كميات كبيرة زيادة على الحاجة منها إذ أن الزيادة تتحول إلى دهن يخزنه الجسم فيصاب الشخص بالبدانة .

### الدهنيات :

موجودة في الزبدة والزيت والقشدة . وتعمل المواد الدهنية على توليد الحرارة للجسم وإعطائه القدرة على العمل، وهي أبطأ احتراقاً وأعسر هضمًا من المواد النشوية .

والجسم المتناسق يحتوي على ١٠٪ تقريباً من الدهون . وبالنسبة لكمية الشحم الطبيعية في الجسم التي لا تعتبر زائدة فهيه حوالي ١٥ - ٢٥٪ من وزن الجسم .

## الفيتامينات :

فهى تعطى الجسم الحيوية وسهولة الحركة ، وتضفى على البشرة بريقاً ونضارة . وهى مواد ضرورية للحياة ونمو الجسم وصيائته وحفظه فى صحة جيدة .

فمثلا فيتامين يساعد على نعومة البشرة وتالق الشعر وهو مفيد للعينين ، وهذا الفيتامين موجود بكثرة فى الجزر. المهم لكل فيتامين فوائده الهامة للجسم، كما أن الأملاح المعدنية مهمة هى أيضاً .

والحديد مثلاً ضروري لتكوين كريات الدم الحمراء وهو موجود بكثرة فى العسل الأسود والكبد والخضروات الورقية ولا ننسى أهمية الكالسيوم الموجود فى اللبن ومنتجاته لتكوين العظام وتقوية العضلات .

## الماء :

ضروري للجسم فثلاث أرباع الجسم مكون من الماء نقول الله عز وجل : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ الأنبياء ٣٠ فهو يساعد على التخلص من الرواسب الضارة عن طريق العرق وإفرازات الجسم الأخرى .

وتختلف إحتياجات المرء منه حسب نوع العمل الذي يؤديه والطقس الذي يتعرض له ونحن طقسنا يميل كثيراً للحرارة فنحن نحتاج دائماً للماء وبكميات كبيرة.

ومن الواجب أن نلفت الأنظار إلى أهمية الاقلال من ملح الطعام إلى حد معقول .

زيادة الملح والمخللات على الكمية المناسبة تزيد في وزن الانسان لأن الملح يساعد على اختزان الماء بالجسم فتنتفخ به انسجة العضلات المختلفة .

يكفي المرء أن يمتنع عن تناول المخللات، ويستعصى عنها بالسلطة الخضراء وبدون زيت ويضاف إليها الخل أو الليمون .

### الإكثاء بنوع واحد من الطعام

فكرة اجتاحت الكثيرين من الناس وهى نصيحة ضارة جداً فحرمان الجسم من أحد عناصر الغذاء الضرورية خطأ كبير ويجب رفض أي نظام غذائي يحرم الجسم من إحتياجاته الأساسية .

فهناك من يحرم نفسه من الطعام تماماً . ويكتفى بمصير الفاكهة هذا خطر ؟ صحيح أن الوزن ينخفض، ولكن قد يحدث تخريب في أجهزة الجسم نفسه مستقبلاً .

وهناك من يأخذون أدوية قد ملأت السوق للتخسيس وعموما لا ينصح بالاستعانة بالأدوية المختلفة فلكل دواء رد فعل ضار .

وبعض الأدوية تضر الغدة الدرقية، وسرعان ما يظهر لها رد فعل عكسي .

كذلك. بعض الأدوية تضر الكليتين .

## عادات وتقاليـد

إن التريـة مسؤولة عما تلبسنا به من عادات في طهسي الطعام وما نأكله وقد قالوا : «من شب على شيء شاب عليه» ولعل من الصعب أن تنجح التريـة في تعويدنا تفضيل المفيد على اللذيذ من الطعام ، فنجري منذ نعومة أظفارنا وراء ما يفيد الصحة وما يكون سهل الهضم وسريع، والواقع أن هذا يتطلب من التريـة العمل على تغيير النوق . ولاشك أن الرائحة الواحدة قد تثير شهية الواحد وتنفر شهية الآخر حسب اعتياد كل واحد منهما، خذ مثلاً على ذلك: تعودنا نحن على شراء الحلويات والسكريات لأطفالنا ، وهي كثرتها مضرّة للطفل لما تسببه من تلف في أسنانه أولاً وتصد نفسه عن الأكل وتجعله يصاب بالسمنة المبكرة .

لماذا لا نقلل منها ونستبدل عنها ببعض العصيرات الطازجة كالجزر مثلاً والتفاح، وإن لزم الأمر بعض من حبات التمر فهي أيضاً نافعة جداً للطفل من الحلويات المصنوعة من السكر المكرر الصعب الامتصاص، وأبطأ احتراقاً لأن سكر الفواكه سهل الاحتراق وأفضل بكثير من السكر المصنع .

ولاشك أن التريـة تخلق في الإنسان طبيعة ثانية . ومن هنا فإنها تكون مسؤولة عن تغيير وتطويع أمزجتنا بما يتفق مع صحتنا ومستقبلنا الصحي، ويجب أن يمسك رجال التريـة الحيط من أوله، وأن يحدث تلاحم مستمر فيما بين الفكر الصحي والفكر التربوي، وإنك لتجد المدرس مطالباً بتوجيه تلاميذه توجيهاً صحيحاً برغم أنه هو

شخصيا كليل<sup>(١)</sup> الصحة وقد أفعم<sup>(٢)</sup> بكثير من العادات الصحية الرديئة. وأكثر من هذا فإن ذهن ذلك المدرس المسئول عن بث الوعي لدى تلاميذه لا يعرف هو نفسه شيئاً عن الفرق بين ما يؤدي إلى الصحة وما يؤدي إلى المرض .

لذا ينبغي أن تكفل لمن يتصدى لتعليم الناشئة المفاهيم الصحية السليمة والمتطورة وأن يصر بالاتجاهات العالمية في الصحة التي تتمشى أولاً وأخيراً مع تعاليم ديننا حتى لا ينساق الجيل الصاعد وراء ما جرت عليه العادات والتقاليد من عادات بعضها غير صحية .

أضف إلى هذا أن رجال تصنيع الأغذية أنفسهم ينبغي أن يكونوا على وعي بما يفيد وما يضر وأن يتقوا الله في أنفسهم . وألا يكون دينهم في صناعتهم أن يعجب الزبون بما يقدمونه إليه . فليس بكاف أن يكون الطعام الذي يقدمونه غير ضار ضرراً واضحاً وسريعاً ، بل يجب أن يتوخوا فائدة ما يقدمونه إلى الزبائن . وأن يعطوا لذلك الأولوية على كل اعتبار آخر .

---

(١) كليل : ضعيف .

(٢) أفعم : ملء .

## بدائل عن الشاي والقهوة

يكثر بعض الناس من تعاطي القهوة والشاي يومياً، وخصوصاً أثناء ساعات العمل الطويلة، أو في الصباح والمساء بشكل يتنافى مع أبسط قواعد التربية الصحية . فالقهوة والشاي يرهقان المعدة والجهاز العصبي ويصبح تناولهما عادة مستأصلة عندهم .

والقهوة والشاي يحتويان على مادة (الكافيين) وكذلك مادة (التانين) وهذه المادة الأخيرة موجودة بنسبة أكثر في الشاي وهي تعوق الهضم وأحياناً تتحد مع (الكافيين) في الشاي ويزول ضررها . والشاي يحتوي على ضعف كمية (الكافيين) الموجودة في القهوة . من هذا نجد أن الإفراط الشديد في تناول الشاي والقهوة له أكبر الأثر في ضرر الجسم وأجهزته . فقد يحدث عنه أرق طول الليل . وشرب الشاي والقهوة بمقادير معتدلة ليس ضاراً بالصحة إلا في حالات الحساسية (للكافيين) أو الإصابة ببعض الأمراض العصبية وأمراض أخرى، أما الإفراط في شربهما فهو ضار في معظم الحالات .

ولو قللنا من كمية الشاي والقهوة التي نشربها يومياً وأضفنا بدلا عنهم : النعناع — الكوجراتي (الكركيدي) — الدوش — خليط من الأعشاب المفيدة . لكان أفضل لنا ولصحتنا .

ولا داعي هنا أن أوضع فوائد هذه البدائل فكلنا منا يعرف فوائدها الطيبة .

## مشروب البيرة

إن كثيراً من الشباب يزعمون أن هذا المشروب نقي ومفيد، وأنه يكسب الوجه حمرة وجمالاً وينشط الجسم ويزيد من وزن شاربه ويكسبه الصحة والقوة، وأنه يخفف من وطأة الحر صيفاً .. فكذب من قال هذا ...

أن للبيرة رائحة غير مقبولة وطعماً ذا مرارة، ويتكرر تعاطي المشروبات الروحية بكثرة تصاب المعدة بالتمدد في الحجم والاضطراب في الهضم، ونتيجة للادمان تقل عمليات الهضم والامتصاص . وضرر آخر فإن مصانع البيرة تضيف عادة إلى البيرة مادة تسمى (حامض الساليليك) بغرض حفظها من التعفن، وحامض (الساليليك) هذا مضر للكلى ومهلك لها .

وينبغي علينا أن نعلم أنها مدره فعلا للبول ومطهرة للكلى ولكن ضررها على الجسم أكثر من نفعها . ويوجد بالبيرة مادة تسمى (الموبلون) وهي التي تعطيها تلك النكهة والطعم المعروف، وهذه المادة تضعف القوى الجنسية وهذا سبب كاف إذا عرفه شباب هذا الجيل .



## الفصل الثالث



## الرشاقة والموقف السلي لها

الرشاقة معناها انسياب الحركة بحيث تتآزر جميع أجزاء الجسم الخارجية والداخلية في أداء الحركات المطلوبة . ولا شك أن الصحة العامة والحيوية والتدريب المتناسق عوامل متضامنة في تحقيق الرشاقة .

وشبابنا شأنه شأن أجيال الحضارة قد أفقد الرشاقة بسبب ما تتطلبه الوظائف والعمليات الحضارية من تخصص حركي رتيب ومستمر لبعض أجزاء الجسم دون باقي الأجزاء الأخرى الكثيرة، فالطالب الذي يجلس طوال اليوم أو أغلبه ساكناً لا يأتي بحركة وقد ركز عينيه على أوراق كتبه يفقد بالضرورة رشاقة الحركة . وما يقال عن الطالب ينسحب أيضاً على جميع العاملين في الحياة . على كاتب الآلة الكاتبة وعلى موظف الستترال وعلى سائق السيارة بل وعلى المواطن أيما كان ، وقد حكمت الحضارة على الجميع باتباع خطوات معينة تحكم بالذهول على أجزاء معينة بالجسم ، ولا تستحث إلا عدداً محدوداً من العضلات في عزلة عن باقي أجزاء الجسم .

ولعل أكثر أعداء الرشاقة ضراوة هو الجلوس الطويل أو النوم المستمر أو بتعبير شامل الحصول على الراحة بالمفهوم الحضاري للكلمة . ذلك أن الرشاقة التي كانت متوافرة للإنسان البدائي إنما كانت نتيجة طبيعية وحتمية لمداومته على النشاط والحركة . فقد كان يقضي معظم وقته في المشي والجري والقفز . وكان جسمه نفسه

وظروف حياته تجعله على استعداد دائم لبذل المزيد من النشاط والحيوية . ولاشك أن الأخطار التي كانت تترصص بالإنسان ليل نهار لم تكن عامل تعقيد لحياته ، بل كانت عامل تنشيط لها . ذلك أن المقعدين والضعفاء والمتخاذلين لم يكن لهم وجود في تلك الحياة المتحفزة والمتيقظة . لقد كان الإنسان في ذلك الوقت كفسوًا لمجابهة الأخطار بما كان يتمتع به من لياقة جسمية رائعة وبما كان لديه من رشاقة في الحركات كانت تمكنه من الإفلات من العدو المترصص به .

وعلى الرغم من أن الآلة قد حلت محل الإنسان في كثير من الأحيان . وعلى الرغم من أن الحروب الحديثة لا تعتمد على العضلات في المقاتلة، فإننا نحمد الشعوب المتقدمة بهم بتحقيق الرشاقة لجنودها، اعتقاداً منها — وهو اعتقاد سديد — أنه مهما حلت الآلة محل الإنسان في الحرب ، فإن الجندي الجدير بالجندية يجب أن يكون انسيابي الحركات ، وأن يتمكن من الاتيان بالحركات المطلوبة في المواقف الحرجة بحيث يسبق أعداءه في مضمار الوعي . ويقول لنا الدارسون لشئون الحرب إن الحرب الحديثة ليست خلوا من المواقف التي تحتاج إلى مبادرات فردية وإلى رشاقة في الحركات وإلى سرعة في الممارسة وإلى حذف كل زيادة في التصرف . فالحرب الحديثة وإن كانت تستعين بالآلات والتكنولوجيا، فإنها تتضمن كل ما كانت تتضمنه الحرب القديمة من إقدام وبسالة وجرأة بل وتلاحم فردي وجهها لوجه مع العدو .

قال الله تعالى : ﴿ وَاعْبُدُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ ﴾ الأنفال آية ٦٠

وحتى في السلم تحتل الرشاقة مكانة ممتازة في حياة الإنسان .  
 ذلك أن العامل الرشيق يكون أكثر قوة وإنتاجية من العامل المفتقد  
 للرشاقة . قال الله تعالى في كتابه الكريم : ﴿يَتَأَبَّاتُ اسْتِجْرَةٌ إِنْ  
 خَيْرَ مَنْ اسْتَجَرْتَ الْقَوَى الْأَمِينُ﴾ القصص ٢٦ . أضف إلى هذا  
 أن المجهود الذي يبذله الشخص الرشيق في أداء إحدى العمليات يكون أقل  
 بكثير من المجهود الذي يبذله شخص آخر منعدم الرشاقة لأداء نفس  
 العملية، ناهيك عن إحساس الرشيق بالسعادة وقد تركزت الاعين عليه  
 بالإعجاب والتقدير لما يبديه من خفة ورشاقة .

وحيث أن الشباب يعتشق الرشاقة ، فإن الدول المتقدمة  
 حاولت أن تجعل من رواد الشباب والمدرسين والممثلين والخطباء  
 شخصيات متمتعة بالرشاقة، ومن ثم بالجاذبية حتى يكون تأثيرهم في  
 الشاب أكبر وأعمق .

وفي مجالات التأثير في الرأي والإنتاجات لم يعد ما يقدم من  
 معلومات أو أفكار هو وحده موضع الاهتمام ، بل وجه الاهتمام  
 أيضاً إلى الرشاقة .

ويخطيء كثير من الكبار بنسيان رشاقته في غمرة الحياة .  
 ذلك أن المشاغل وتركيز الانتباه على بعض المسائل كالمهنة وأداء  
 المهام كثيراً ما يلهي الشخص عن كيانه وعن تجديد رشاقته . ولعل  
 الإنسان الجددير بالإحترام هو ذلك الذي لا ينسى أن فقدان الرشاقة  
 معناه فقدان ركن أساسي من شخصيته . وإذا كانت الحياة المتحضرة  
 بما تزدهم به من مشاغل تعمل على فقدان كثير من فرص الرشاقة،  
 فالواجب على الكبار ألا ينسوا أيضاً أنهم يجب أن يكونوا رشقاء في

حركاتهم حتى يتسنى لهم أداء أعمالهم على خير وجه ، وحتى يضمنوا لأنفسهم التأثير بعمق في الصغار والشباب . ولا شك أنك لا تستطيع أن تحض أبناءك وتلاميذك إذا كنت مدرساً على القمرس بالرشاقة وأنت أكثر الناس حاجة إلى مشية رشيقة وإلى وقفة معتدلة وإلى إبداء حركات رشيقة في كلامك .

والمؤسف أن نرى شبابنا لا يهتمون بالرشاقة، بل يهتمون فقط بمشاهدة الرشاقة في الآخرين . وشاهد ذلك أنك تجد المعجبين بأبطال الكرة كثيرين، ولكن القليلين من أولئك المعجبين من يهتم بتقليد البطل الذي ملأ عليه حياته وخياله، وصار يدافع عنه بكل جوارحه ، وكان احرى به مادام الإعجاب به قد سيطر عليه بهذا الشكل أن يقلده فيما حصل عليه من رشاقة في الحركة وفي الجري بدأب وراء الكرة . ولكن بالله مافائدة الإعجاب بأبطال الملاكمة والمصارعة وأنت جالس في مكانك لا تبدي حراكا إلا ذلك التصفيق وذلك التهليل اللذين ليس من ورائهما أي طائل ؟؟ إنه لغو من اللغو وباطل من الباطل وسخف من السخف أن نجد المشجعين لا يقلدون أبطالهم بل يتعصبون لهم تعصباً أعمى بلا فاعلية ولا اقتياد بما انتهجوه من سلوك .

## الكرش

إن هذه الحالة تضر بصحة صاحبها وخاصة في مستقبله . والفرد المصاب بهذه الحالة أثناء مراحل نموه تؤثر عليه تأثيراً ضاراً مثل التسبب العضلي والعصبي، وربما اختلت أيضاً الإفرازات الداخلية للمعدة والأمعاء مما يجعله قابلاً للأمراض المعدية وتقلل من مناعته ضدها .

وهبوط الأحشاء (الكرش) إنما هو ضعف واسترخاء في عضلات الجدار البطني، فتهبط تلك الأحشاء عن مواضعها الطبيعية لأسفل وللأمام، وتتأثر بذلك أجهزة البطن والحوض . وقد يكون القلب والرئتان في مواضع غير طبيعية بسبب ضغط القفص الصدري، وبنون السند والمقاومة الكافية من هذه العضلات تضغط الأجهزة الداخلية على بعضها إلى أسفل — فترهق أربطتها وعضلاتها فتسمح باسترخاء عضلات البطن وامتدادها أي تطول .

وبذلك يصبح الحجاب الحاجز مقيداً في عمله والصدر في حالة غير طبيعية، فيفقد القلب والرئتان الأماكن المناسبة، كما إنها تحدث له ضغطاً مباشراً على أعصابه وأوعيته الدموية . وغالباً ما يصاحب هذه الحالة القوام الرديء والشعور بالتعب المزمن في عضلات الظهر وغيرها من المتاعب .  
ولعلاج هذه الحالة إتبع التمرينات والنصائح الآتية :

- ١ — يجب أن تنظم مواعيد وجبات الطعام وأن تسرع بعلاج حالة الإمساك أو السمنة إن وجدت .
- ٢ — حاول أن تعتمد عن نظام الوجبة الواحدة وهي تلك العادة التي يلجأ إليها البعض حيث أنهم لا يتناولون أطبارهم ثم عند الغداء يتناولوا أضعاف ما يأكلون حيث أن الجوع شديد .
- ٣ — أحرص على ترك الطعام عند الإحساس (بتشحط) البطن ، لأن هذا يزيد في تمددها، مثال بسيط جداً على ذلك : إذا وضعت شيء قليلاً في الكيس الموجود في البقالات هل يمكن أن تطويه كما كان ؟ بالطبع نعم .

أما إذا وضعت في هذا الكيس شيء كثيراً زائد عن طاقة الكيس فسوف يتمدد الكيس وربما يتهتك ولن تستطيع أن تطويه كما كان .  
٤ — يجب أن تراعي عند السير عموماً سواء في المنزل أو خارجه الآتي :  
أن تكون الذقن للدخل .

الصدر والنظر للأمام .  
البطن مشفوفة للدخل على قدر المستطاع .  
تحريك الذراعين من مفصل الكتف مع ملاحظة عدم التكلف في المشية .

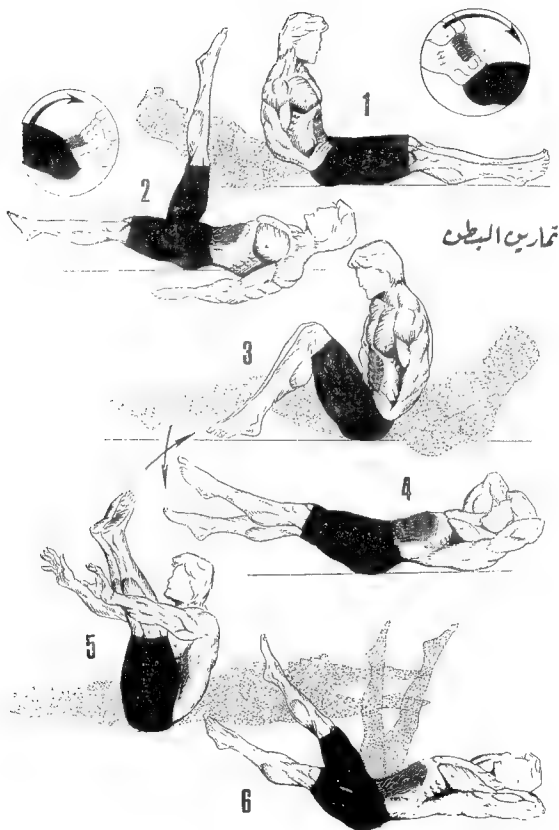
٥ — أن تقوي عضلات البطن والظهر والجانبين معا بالتمارين الآتية كل يوم لمدة ٥ دقائق تزداد يوماً بعد يوم مع عدم الوصول بالجسم إلى حد الإرهاق .

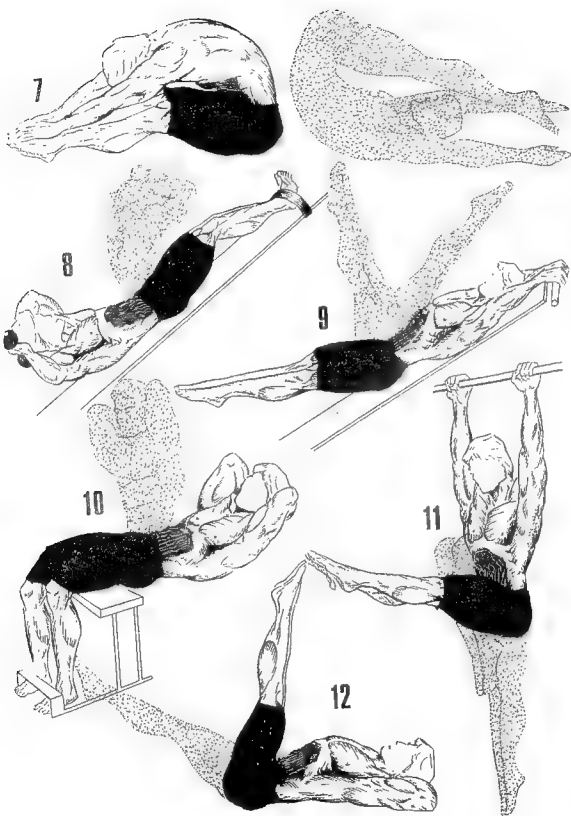
ولك عزيزي القاريء طريقة أداء التمارين بهذه الصور الآتية ، ويقول المثل الصيني : «صورة واحدة أفضل من ألف كلمة» .  
وهذه معظم تمارين البطن والظهر والجانبين وليس عليك أن تقوم بأدائها كلها فإن عملت نصفها فهو كاف ويعتبر في حد ذاته إنجازاً ،  
قال الله تعالى : ﴿لَا يَكْفِيكَ اللَّهُ نَفْسًا وَلَا وِسْعَهَا﴾

البقرة آية ٢٨٦ .

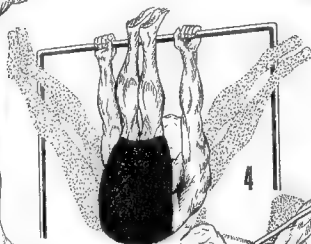
فأعتر ما يناسبك منها فقط على حسب منك ومقدرتك .  
كما أن تمارين الظهر والجانب معها بعض الأتصال فيجب أن تكون خفيفة جداً وإن أدتها بدون أوزان فلا توجد مشكلة . والله المستعان .  
ولا تنسى بعد أداء هذه التمرينات يجب عمل عدة تمرينات للتنفس مثل الوقوف ورفع الذراعين جانباً لأخذ شهيق عميق من الأنف مع شقط البطن للدخل ثم خفض الذراعين وإخراج الزفير من الفم .



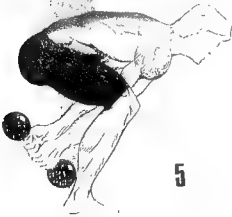
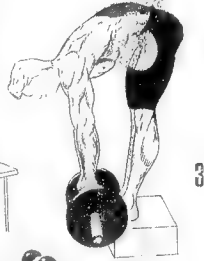




# تمارين الجانبين



# تمارين الظهر



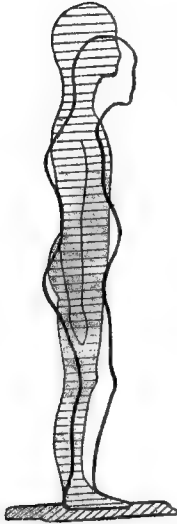
## بعض الطرق للتخلص من الجوع

لكي يتغلب الشخص البدين على الجوع عليه أن يجعل الغذاء كبيراً في الكمية قليلاً في السعرات الحرارية، فمثلاً أكل طبق كبير من السلطة أو كمية كبيرة من الخضروات المسلوقة تؤدي إلى إمتلاء المعدة فيشعر الشخص بالشبع، ولكن في الوقت نفسه تكون كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها من هذا الغذاء قليلة فلا تزيد من وزنه .

ومثال آخر : قطعة كبيرة من البطيخ كمية ما بها من السكر تعادل كمية السكر الموجود في فنجان شاي، ولكن الأولى تسبب إمتلاء المعدة أضعاف الثانية وهكذا . وقد وجد حديثاً نوع من البسكويت الطبي مكون من مادة سليلوزية يؤدي أكلها إلى الإحساس بالشبع دون أن تؤدي إلى البدانة . وألبان قليلة الدسم ... الخ .

## قوامك عنوان مظهرك

إن القوام الجيد السليم هو سر الجاذبية وعنوان شخصيتك، والقوام الجيد هو الاستخدام السليم الكامل للجسم، سواء في وقت الراحة أو أثناء الحركة، أو أثناء جلوسك على كرسي المكتب في العمل .



ووقفة الرجل ومشيته تدلان على شخصيته وقوته، فالرجل القوي السليم المعتز بنفسه (ليس المغرور فهناك فرق) الذي يتمتع بشخصية قوية متزنة يسير شاخخ الرأس منتصب القامة رشيق الحركة، متحلي بالتواضع . أما الرجل الذي يظن أن الأقدار هي التي تتحكم في قوامه فإن وقفته ومشيته تدلان على تعاسة واضطرابه .

والصورة هنا تبين الفرق بين القوام المشقوق والقوام الغير طبيعي

والقوام الجيد ليس له علاقة بكونك قصيرا أو طويلا، ممتلأ أو نحيفا . فإذا لاحظت أن حركاتك رشيقة منتظمة قوية وأجهزة

جسمك الداخلية سليمة وأنك لا تتعب لأقل مجهود كما أنك تؤدي جميع أعمالك وحركاتك بسهولة ويسر دون تقييد، وجسمك معتدل حسن التكوين يتصف بالحياة الكاملة وعضلاتك جيدة النمو ويظهر ذلك في حجمها وقوتها وقدرته على استخدامها في النشاط الملائم، فاطمئن على سلامة قوامك، أما إذا كنت تشكو سرعة التعب من أقل مجهود أو ضعف صحتك وخمولك وتشعر أن حركاتك متصلبة متخشبة مقيدة فأنت في حاجة ماسة إلى العناية بنفسك وقوامك .

## الوزن المثالي

كيف تعرف ما إذا كان وزنك مناسب مع طولك ؟؟  
دائماً كقاعدة عامة نطرح مائة من طول الشخص يظهر لنا  
وزنه المثالي حتى لو زاد من كيلو إلى اثنين كيلو على الرقم المتبقي  
من طولك فلا يوجد ضرر .  
مثال على ذلك : لو كان طولك ١٧٠ سنتيمتر فيجب أن  
يكون وزنك المثلي ٧٠ كيلو .

## في الحركة بركة

عدم الحركة .. الدائمة ستؤدي إلى زيادة وزنك ومن هنا تبدأ  
سلسلة طويلة من المتاعب هي :  
١ — عدم إنتظام ضغط الدم ... ومتاعب في الدورة الدموية .  
٢ — متاعب خلال أداء القلب لوظيفته .  
٣ — اضطراب في الجهاز الهضمي .. خصوصاً المعدة وأشياء  
أخرى سبق ذكرها .

إن الحركة والنشاط من أهم مظاهر الحياة، والحركة شيء يبدأ  
قبل الميلاد وتستمر معنا حتى آخر لحظات حياتنا، وعدم الحركة أي  
السكون يتساوى مع الموت إلى حد كبير، فأنت ترى الحشرة ساكنة  
في مكانها بغير حراك فتعجب لها هل هي ميتة أم حية ترزق؟



وقد يدفعك العجب إلى أن تقلدها بحجر أو تلمسها بعصا فإذا دبّت فيها الحركة والنشاط عرفت أن فيها حياة ، والحياة تقوم على الحركة والنشاط وليس هذا ينطبق على عضلات الجسم فقط بل على الأجهزة التي تقوم بوظائفه الحيوية، فالقلب مثلا يتحرك ليدفع الدم إلى أجزاء الجسم المختلفة، والمعدة تتحرك لتهضم الطعام والأمعاء تنقبض لتقذف الفضلات الزائدة خارج الجسم، وهكذا بقية أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة .

لهذا كانت سلامة عضلات الجسم وقوتها من أولى علامات الصحة والقوة، فالإنسان بطبيعته مخلوق عضلي إذا استسلم للسكون وترك عضلاته دون حركة ونشاط ضعفت وتراخت، ولم يقلل هذا من قوته فحسب بل يضعف أجزاء جسمه وأجهزته الحيوية . فالطفل تنمو أعضاؤه بالغذاء عن طريق الحركة والنشاط حتى إذا ما قويت عضلات الساقين والعضلات المادّة للظهر إنتصب على قدميه وبدأ يتحرك ليبحث عن نشاطه الجديد .

من هذا كله يتضح لنا أن الحركة والنشاط لازمان للحياة والصحة كل اللزوم ، والتراخي والسكون معناه الضعف، ضعف العضلات والدورة الدموية وكذلك قوى الجسم الحيوية التي تجتمع فيما نسميه بالحياة ..



## الفصل الرابع



## عضلاتنا

إن جسم الإنسان يفوق في تعقيده روائع المخترعات البشرية الحديثة ولذلك فبعض أسرارهِ استعصت على أنبغ العلماء إلى الآن .. قال الله تعالى : ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ ﴾ سورة الطارق آية ٥ .  
إن حوالي نصف الجسم الإنساني تقريباً مكون من العضلات فالإنسان العادي البالغ يحمل حوالي ٤٣٪ من وزنه .

وتلعب العضلات من المهد إلى اللحد دوراً هاماً في كل ما يقوم به الإنسان من أعمال ، فهي التي تدفع بنا إلى هذه الدنيا منذ الولادة ... عندما يقذف الرحم بالمولود إلى نور الحياة بعد أن يقضي فيه تسعة أشهر .. وعضلات الجسم هي التي تمدنا بالحرارة الداخلية اللازمة، والعضلات هي التي تدفع بالطعام عبر القناة الهضمية ، وهي التي تمتص الهواء وتدفعه داخل الرئتين ... الخ .

وأهم عضلة موجودة في أجسامنا هي عضلة القلب ؟

وهو عضو عجيب عبارة عن عضلة قوية قادرة على القيام بمقدار هائل عظيم من العمل . وللدلالة على قوة القلب يكفي أن نعلم أن أصبح الإنسان يتعب إذا تحرك باستمرار لبضع دقائق معينة . أما القلب فلا يشكو التعب بل يظل ينبض طوال الحياة . ويبلغ مجموع عدد نبضات القلب في حياة إنسان قضي سبعين سنة على قيد الحياة حوالي الفين وخمسمائة مليون نبضة كما أن الدم الذي يدفعه قلب مثل هذا الإنسان طيلة هذه المدة يكفي بحيرة قطرها ألف وثمانمائة قدم وعمقها خمسة أقدام .

والعضلات عبارة عن الآت عظيمة التركيب لها القدرة على تحويل المواد الكيميائية (الطعام) إلى طاقة ميكانيكية (العمل) .

وتأتي الحضارة في إحلال الأدوات والآلات محل الإنسان بل بالمعنى الصحيح محل عضلاته وإن كانت تبدو مهمة براحته ورفاهيته، فلا نفرح لذلك لأنه الطريق إلى الكسل والخمول وقد كان رسول الله ﷺ يستعيد من الكسل في بعض دعاؤه .

والإنسان عندما كان يناضل للبقاء بعضلاته، فإن تلك العضلات كانت ضخمة وكانت مفتولة وكان جسم الإنسان مفعماً بالقوة، وكانت كل قطعة منه هادرة بالدماء التي تتدفق في شرايينه . وكان الشخص مستعداً لبذل المجهود ليل نهار.

ولكن الإنسان الحديث اليوم يقضي جل وقته في التفكير لقد أصبح كائناً عقلياً فقط، لا كائناً عضلياً . والتربية التي تمسك بها الحضارة المعاصرة الآن هي تربية لا تكاد تأخذ في اعتبارها تربية الأجسام . بل تصب جل إهتمامها على تربية العقول، بل تربية الذاكرة أو حشدها بتعبير أدق بالمعلومات فقط .

وحتى لو قلنا أن التربية البدنية موجودة في عصرنا هذا هي تقوم حول فئة من المجتمع هم الرياضيون وأيضاً لا نغني التربية التقليدية فقط بل نريد تربية بيولوجية طبيعية في مواقف حية كذلك التي كان يحياها الإنسان البدائي أو رجل الريف .

لأننا لو نظرنا ما نخطى به اليوم من إهتمامات كبيرة من

حكومتنا الرشيدة والقائمين على الرياضة في مملكتنا الحبيسة وعلى رأسهم أمير الشباب الأمير فيصل بن فهد لأدركنا أنه لا توجد لنا مشكلة لأن النوادي الرياضية وبيوت الشباب قد ملأت مدن مملكتنا من شرقها لغربها وشمالها لجنوبها فيمكن أن نعوض عدم الحركة بممارسة رياضات خفيفة في النوادي. ولم تكن التربية البدائية الفطرية بحاجة إلى الإهتمام بالتمرينات الرياضية التي يعكف على رسمها مصممون . بل كانت الرياضة تتم في أحضان واقع الحياة نفسها . كان الإنسان البدائي يحرك كل عضو بحسبه صغيراً أو كبيراً . كان يجابه الطبيعة يعاركها ويصارعها فكان عليه أن يصارعها أو كانت هي تصرعه وتقضي عليه . وكانت المحصلة النهائية هي تلك العضلات المقتولة والقشور المشققة الصلب وما كان يتبع ذلك من عزيمة قسواء<sup>(١)</sup> وهمة لا تقبل<sup>(٢)</sup>.

إن ما يهون علينا خطر الكارثة العضلية التي تردينا فيها . أننا لم نشاهد ما كان عليه حال أجدادنا من قوة عضلية عظيمة، ولكن لعلك تتخيل كيف كان حال أولئك الأجداد وأنت تزور مدائن صالح مثلاً أو أي آثار موجودة في جزيرتنا العربية .

ونظرة المجتمع إلى الناس وتقديرهم لقيمة كل واحد منهم، لا تضع العامل العضلي إلا في المقام الأدنى، بينما تجعل العوامل العقلية والاقتصادية والاجتماعية في المقام الأول .

---

(١) قسواء : ثابت .

(٢) لا تقبل : لا تقش .

ولكن من النتائج التي ترتبت على هذه الفلسفات المناقضة  
لشرائع الطبيعة، الوهن والذبول وضمور العضلات . وبعد الإنسان عن  
واقعه الطبيعي بإقترابه من واقعه الحضاري . وخطر الحضارة الإنسانية  
على الإنسان في أنها تقوم بنزعه باستمرار وبدأب وإلحاح من يبيته  
الحقيقية وبضمه إلى بيئة صناعية غريبة عنه . وأكثر من هذا فإنها  
تعمل على تجريده من أسلحته الطبيعية وتجعل منه باستمرار كائنات  
حضارياً مسلوب القوة ضامر الجسم .

ومهما وصلت قوة الإنسان بتكنولوجيته وحضارته . فإن  
الحسرة لا بد أن تلم بقلبه وتعصر نياطه ، فيأخذه في الحنين إلى ما  
كان يتمتع به الأجداد من عضلات مفتولة وقوة ونشاط وصحة خالية  
من العلل وكثيراً ما نرى من يعمل له حوشاً أو يشتري بستاناً بغية  
التزه فيه وقضاء أيام العطلة فيه حيث يمارس أعمال بدائية فيه بيده  
وبقوة عضلاته بعيداً عن جو المدينة .

قال رسول الله ﷺ : [المؤمن القوي خير وأحب إلى الله  
من المؤمن الضعيف، وكلهما خير] (١) .

---

(١) أخرجه مسلم في باب القدر ص ٣٤ وابن ماجه في المقدمة ص ١٠ وفي باب الزهد ص ١٤ .



## قليلاً من الرياضة

### رياضة المشي :

رياضة سهلة وبسيطة وغير مكلفة مادياً ولكل الأعمار، وإذا نظرنا إلى فوائدها فإنها كثيرة جداً؟؟

فهى مفيدة للقلب والدورة الدموية وتعطي الجسم قوة على مواجهة أي عمل بكفاءة وتحمل المجهود . والريثان أيضاً تزيد في الإتساع والقوة والدم يصل بمقدار أكبر للأوعية الدموية الموجودة في الأطراف . وهى وقاية مضمونة من الذبحة الصدرية وتحد أيضاً من متاعب الربو .

والمشي أيضاً يساعد على الاسترخاء العصبي والعضلي حتى المهارة في العمل يمكن أن تزداد إذا تخللت فترات العمل الطويل على كرسي المكتب إستراحة يقضيها الإنسان في رياضة المشي .

وفي أثناء الحمل عند السيدات ينصح كثيراً من الأطباء بالمشي حتى يساعد ذلك على هبوط الحنين إلى الحوض كما أن كفاءة عضلات الحوض تزداد وبذلك يؤدي المشي وخصوصاً في الشهور الأخيرة من الحمل إلى ولادة مريحة وسهلة .

ونقول لمن هم حريصون على الشباب الدائم أن رياضة المشي تؤخر حدوث الشيخوخة عند الإنسان الذي يزاوله باستمرار ... فالمشي يعطيك شباباً وحيوية أطول، لأنه من الحقائق العلمية الثابتة تقول : «أن العضو الذي يعمل تزيد كفاءته، وأن العضو الخامل في الجسم تقل كفاءته» .

إن الذين لا يزاولون رياضة أو لا يتحركون إلا قليلاً جداً يمكن تمييزهم بقوامهم الخاطيء كما سبق وأن ذكرناه في (قوامك عنوان مظهرك) .

حتى الجهاز العصبي وقدرته .. نجد أن المشي دواء له فالمفروض أن المشي يزيد من المهارات الحركية المختلفة وكذلك يزيد من التوافق العصبي العضلي العام .

فالذي يحرك العضلة إشارة تصلها من الجهاز العصبي ومعنى وجود توافق بين الجهاز العصبي والعضلات هو ارتفاع مستوى المهارة (لأن الحركة تكون أدق) ! بل ينعكس تأثير المشي على زيادة الإلتباه الذهني . وهكذا يكون الإنسان أكثر قدرة على حل مشاكل اليوم ، زاوية أخرى يمكن أن ننظر من خلالها إلى المشي على أنه دواء مفيد للهموم والمشاكل اليومية .

إنه يبعد عن الذهن المشاكل الخاصة أو العامة، خاصة إذا كان الشخص الذي يزاول رياضة المشي متقدماً في السن .

وهكذا نجد أن المشي دواء مفيد لكثير من الأمراض الجسمية والنفسية .

**ماذا نستفيد من المشي :**

الفوائد التي تحصل عليها من رياضة المشي ليست ثابتة ونهائية إذا ما أتبع بعض النصائح في هذه الرياضة الظرفية الممتعة .

إن الحصول على الفائدة يحتم الاستمرار في القيام بهذه الرياضة .. تدريجياً ثم تزيد لأن ممارستها بطريقة عشوائية قد يعود

عليك بالضرر وبخاصة إذا قام بها شخص لم يتعود على بذل  
المجهود العضلي .

ويجب عليك الاستمرار فيها لا أن تمشي مرة في الشهر فقط  
ونقول كفاية !! ويجب أن يكون صدرك وأنت تمشي معتدلاً . وأن  
يكون تنفسك منتظماً ، وأن تكون خطواتك واسعة . حتى تقضي أيضاً  
برسولنا الكريم ﷺ حيث كان يمشي مشياً ثابتاً معتدلاً توحى لك  
باستعداد هذا الشخص لأي طارئ ؟ لا أن تمشي وأنت تترك رجلك  
تسحبك ويديك مرتخية على جنبك ورأسك مائلاً . فهذه الطريقة  
لن تحصل على فائدة لو مشيت يوماً .

ونضيف أيضاً على ذلك يجب أن تكون معدتك غير ممتلئة  
بالطعام لأن الدورة الدموية تكون نشطة في منطقة الجهاز  
الهضمي ... فالمشي أثناء هذه الحالة قد يضر ولا يفيد ... ويمكن  
ممارسة رياضة المشي في الفجر أو بعد الإفطار .. أو بعد تناول الغذاء  
بساعتين تقريباً، أو قبل النوم فأختر لك الموعد المناسب .

ومما يجدر الإشارة إليه المدة التي يمشي فيها الشخص :

فبالنسبة للشخص القوي البنية الخالي من الأمراض فإن عملية  
المشي بالنسبة له تكون غير محدودة، وليس هناك أي ضرر عليه مهما  
أطال ... أما من هم كبار في السن ومن يعانون من أمراض فبمجرد  
أن يبدأ في الشعور بالتعب يجب أن يتوقف عن السير ويجد أن مقدار  
ما يمشيه دون تعب يزداد كل يوم عن سابقه بالاستمرار .

وأخيراً يجب عليك عند ممارسة رياضة المشي لبس حذاء  
مستوي مع الأرض أو (حذاء طبي) ويكون طرياً بحيث لا يؤذي

الأصابع .

رياضة الجري :

وهي أيضاً من الرياضات المفيدة في إنقاص الوزن ..؟

ولكن يجب أن تجري وأنت في حالة إرتخاء كامل  
لعضلاتك . ولا يجب أن تكون مشدود الأعصاب . هنا يجب أن  
يكون الجري ببطء واجعل خطواتك متوافقة مع إيقاع معين . رده  
في شرك . قل لنفسك مثلاً وأنت تجري واحد .. اثنين .. واحد ..  
اثنين .. على أن تتوافق حركة ساقيك مع هذا العد .

ركوب الدراجات : (الثابتة أو المتحركة) :

إنها رياضة مفيدة وممارستها ثلاث مرات كل اسبوع من  
نصف ساعة إلى ساعة تعمل فائدة لاسيما أنها لا تأخذ فراغاً كبيراً في  
البيت هذا إذا كانت من الثابتة .

نط الحبل :

أما نط الحبل فإنها من أنواع الرياضة المفيدة لجسم أي  
شخص ، فهي تحرك كل عضلات الجسم تقريباً ولا ينصح  
بممارستها لمن هم تعلوا الأربعين .

وهي عادة كانت تمارس من قبل الأطفال في الأحياء الشعبية  
القديمة سابقاً ، ونط الحبل لمدة عشر دقائق يومياً من أنواع الرياضة  
المفيدة .

حتى لا تصير الرياضة خطر على صحتك :

إذا أحسست بالتهجان ، وسمعت ضربات قلبك تزداد في  
عنف وسرعة . أو شعرت بغثيان ، أو إغماء . فليس معنى ذلك أنك  
لا تصلح للرياضة ، ولكن عليك عمل الآتي :

١ — أسترخي بعض الوقت ثم عاود التمارين مرة ثانية بالتدريج ،  
هذا إن هدأت حالتك وإن لم تهدأ فتوقف عن التمارين فوراً  
ذلك اليوم .

٢ — لا تمارس الرياضة بعد الأكل ومعدتك ممتلئة .

٣ — لا تمارس الرياضة وأنت مرهق نفسياً أو جسمانياً .

حمامات البخار .. التدليك الساونا .. أجهزة الذهبدة

كل هذه الوسائل ليس لها فعالية تذكر في التخلص من السمنة  
الزائدة ولكن ربما قد تفقدك بعض من كميات المياه الموجودة في  
جسمك، فلا تشغل نفسك بها واهتم بالأساسيات .

## التدخين

التدخين عادة تملك الإنسان كما تملكه بعض العادات الضارة حتى ولو كان بشكل معتدل ، فالتدخين يضعف قوة مقاومة الإنسان للأمراض ويؤثر تأثيراً مباشراً في جهاز التنفس وخاصة أعصاب الفم والأنف والحلق . أما من ناحية قوة الإحتمال والمهارة الرياضية فيظهر التعب واضحاً جلياً عقب كل مجهود يؤديه .

ويحتوي التبغ على مادة تعرف (بالنيكوتين) فنقطة مركزه واحدة توضع منه على لسان خروف أو فوق جلد أرنب في مكان أزيل منه الشعر تكفي لأن تقتلهم .

وقد ثبت علمياً أن تدخين السيدة الحامل يزيد من سرعة النبض عند الجنين ، وقد وجد أن أربع أوقيات من لبن الثدي عند أمهات يدخن ما بين ٦ أو ٧ سيجارات في اليوم تحتوي على نيكوتين يكفي لقتل ضفدع !!!

والتدخين من أسباب عدم القابلية للطعام وذلك نتيجة الإلتهابات المزمنة التي يسببها للمعدة وهذه الأجهزة، وقد يأخذها بعض الناس علاجاً للسمنة لأن الشهية تنصد عن الأكل وهذا خطأ كبير ، والتدخين سبب رئيسي لمرض السرطان وانتشار مرض سرطان الرئة والحلق في البلاد الأجنبية نتيجة لاستمرار عادة التدخين عافانا الله .

ويتضح من ذلك أن التدخين له أثره المباشر على تلك الأجهزة مما يؤثر على إنتاج الفرد الشخصي وكفايته البدنية . فيجب الإمتناع

عن هذه العادة السيئة حتى ولو كانت بشكل معتدل لما فيها من  
أضرار صحية ومادية وإجتماعية، والاقلاع عن تلك العادة السيئة راجع  
إلى قوة الإرادة والشخصية . قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾  
النساء آية ٢٩ .

## معتقدات خاطئة على طريقة سؤال

أريد أن أنزل وزني في شهر ١٢

يعتقد كثيراً من الناس بأنهم قادرون على التخلص من وزنهم الذي قد يزيد عن التسعين كيلوا مثلاً في شهر واحد ويشد جسمه أيضاً ويصبح شكله جميل وبسرعة !! إعتقاد خاطيء جداً لأن الطاقة أو الدهون التي قد تجمعت في جسمه ليست مولد يوم أو شهر أو شهرين أو سنة بل سنين فمنطقياً كيف يحرق هذه الدهون التي تكونت منذ سنوات في مدة وجيزة جداً ؟؟ وحتى لو وجد مع تطور العلم وسائل وحلول تنادى بها بعض مراكز التخسيس واللياقة والمهتمين في هذا الحقل . فهل ترى أن ذلك سوف لا يترك سلبيات خطيرة على الجسم رغم ما أثبت علمياً بأن التخسيس المفاجيء وإنقاص الوزن بقدر كبير في وقت قصير يضر بصحة الإنسان كثيراً وبأجهزة جسمه ويجعله معرضاً للأمراض المختلفة .

أنا لا أسرف في تناول الطعام ومع ذلك فأنا سمين لماذا ؟

إذ حللنا حالته لوجدنا أنه يقبل على أكل أنواع معينة من أطعمة ما بين الوجبات هي (بعض من الحلويات وقليلاً من الشيكولاته المهشوة بالمكسرات وبجانبها اليبسي والسفن آب ) وقد سبق وأن أشرنا إلى ضررها رغم أنه لا يسرف في أكله في الوجبات الرئيسية (الفتور — الغذاء — العشاء) .



## لماذا يميل الناس إلى البدانة بعد الزواج ؟

هذه الملاحظة يقرها كثيرون ونشاهدها كثيراً في مجتمعنا .  
الواقع أن وجهة نظر بعض الناس إذا أكل كثيراً للدرجة التخمّة سوف  
تزيد من قدراته الجنسية وتعوض له الطاقة المفقودة، ثبت علمياً بأن  
النحافة الشديدة والسمنة الشديدة قد تؤدي إلى العقم (ونحن أمة  
وسطا) .

**كنت ألعب رياضة وقد تركتها وهي الآن تركتي وأصبح جسمي  
سميئاً مترهلاً ليتي لم أمارسها !؟**

نسمع هذه العبارات كثيراً ما يرددها بعض الرياضيين القدامى  
وأنعجب لما يقولونه بصفة أنهم رياضيون، هل بهذه الكلمات تملق  
أخطئك على ممارسة الرياضة وتشوه صورة الرياضة في أعين الناس  
الذين يريدون ممارستها ؟ نعم لأنك لو إتبعنا الطرق السليمة لما زاد  
وزنك وأصبحت سميئاً وما قلت ذلك .

عند ممارسة الرياضة وبالذات فترة طويلة من الزمن يكون  
الجسم في أوج حيويته ونشاطه وتكون أجهزته تعمل بقوة فتحتاج إلى  
طاقة كبيرة كي تواجه هذا المجهود الحركي والذهني فشيء طبيعي  
أن يبقى الجسم في توازن بين ما يبذله من مجهود وبين كمية الطعام  
الذي يتناولها الشخص حتى لو كانت كبيرة ، ولكن عندما يتوقف أي  
شخص عن الرياضة فيجب أن يقلل كمية الطعام التي كان يتناولها من  
قبل حتى لو واجهته صعوبة في البداية نظراً لتعوده على تناول كمية  
كبيرة من الأكل ونظراً لشهيته المفتوحة للطعام .

لأنه إذا أستمروا على نفس الكمية ونفس الشراهة في أكله بعد توقفه عن التمارين وقلة حركته وقل مجهوده الذي يبذله خلال اليوم فسوف يكون فائض في الطعام أي فائض في الطاقة وحين إذن لا يجد الجسم إلا أن يخزن هذه الطاقة في أول مكانين يتم تخزين الطاقة الزائدة عند الإنسان فيها ألا وهما الردفين والبطن وإذا زادت كمية الطاقة التي تخزن بطريقة دهون في الجسم تظهر أيضاً في الصدر والأرجل والأيدي .

وبعد هذا نجد الرياضة ليست لها ذنب وإنما الشخص الذي لم يتبع النظام في أكله وأعطى نفسه هواها فكل بقدر ما تعمل وتحرك لكي تحظى بالتوازن .

أمارس رياضة منذ فترة ولم ينقص وزني ما السبب ؟

من قال لك أن الرياضة وحدها تنقص وزنك ؟؟ بل العكس !!  
يمكن أن تزيد وزنك لأنك عند ممارستك للرياضة سوف تنشط أجهزة جسمك وسوف تفتح شهيتك للأكل وسوف يزيد وزنك على ما هو عليه . فالرياضة عادة لا تفيد إلا إذا قللت من الطعام ، فالسير لمسافة ٥ كيلو مترات يحرق سعرات حرارية توازي ثلث رغيف خبز فقط .

فالتقليل من الأكل أهم شيء وبعده الرياضة ؟ مثلاً على ذلك نفرض أن وزنك ٨٠ كيلو جرام وبدأت الرياضة وكل يوم مثلاً تفقد من السعرات ٥٠٠ سعره حرارية وتأتي في خلال اليوم تعوضها بأكلك الزائد عن حاجتك يومياً ويفوق الـ ٥٠٠ سعره التي فقدتها فأنت لم تعمل شيء !! إذن قلل من الأكل ومارس الرياضة حتى تصل

إلى وزنك الطبيعي الذي أشرنا إليه في (الوزن المثالي) وعند إذن اعتدل  
في الأكل فلا توجد بعد ذلك مشكلة .

## نصائح مفيدة

- ١ — إذا كان جسمك رقيقاً بدون سمنه ولا كرش، وعملك ميداني كثير الحركة والنشاط فلا داعي للرياضة ؟؟ ولكن بشرط وضع نصب عينيك ما قاله رسولنا الكريم ﷺ وأنت لا ترى السمينة طيلة حياتك .
- ٢ — إنقاص الوزن يحتاج إلى وقت وعزيمة وإرادة ويجب على الإنسان أن لا يتعجل في إنقاص وزنه مرة واحدة .
- ٣ — إذا لم تقدر أن تتحكم في شهيتك عند الأكل وقد تسترسل في أكلك وأنت لا تدري فيمكن أن تضع في صحن الكمية المناسبة لك وتأكلها وهذه من أفضل الطرق المجرية عملياً .
- ٤ — إنقاص الوزن لا يعني الحرمان من الطعام ولكن هو تنظيم تناول الطعام وإتباع عادات غذائية مفيدة للجسم تضمن تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الأساسية للغذاء كما أشرنا فيما سبق ، ثم ويعود الإنسان نفسه على هذا النظام حتى يصبح أسلوب في حياته .
- ٥ — لا تجعل طعامك نوع من التسلية ولا عادة مثل العادات في وقت محدد تأكل حتى ولو لم تكن جوعان .
- ٦ — حاول أن تنتقي الأكل الطازج .
- ٧ — لا تستعمل السيارة إلا للأماكن البعيدة دع رجلوك تعمل فني الحركة بركة .
- ٨ — لا تحاول أن تتناول أي شيء بين الوجبات وعلى ذلك فسوف

تعتاد المعدة على استقبال الطعام في أوقات معينة وبالتالي  
سوف لا تشعر بالجوع إلا وقت تناول وجبتك .

٩ — حاول أن تتخلص من جميع أنواع الدهون العالقة باللحوم .

١٠ — إذا تناولت الشاي والقهوة تناولهما بقليل من السكر العادي أو  
بالحليات الصناعية أو بدون .

## الخلاصة

تلخص ما قلناه هو : أن المبدأ الأساسي في علاج جميع حالات البدانة هو الإقلال من كمية الطعام التي يتناولها الفرد يومياً .  
إضافه إلى الرياضة .

وهكذا يجب أن تكون كمية الطعام أقل قليلاً مما يحتاجه الجسم على أن يحتوي الطعام على جميع العناصر الغذائية الرئيسية .  
بكميات تقل عن مثيلاتها في الغذاء العادي خصوصاً المواد الدهنية .  
أما المواد البروتينية في هذا الغذاء فيجب أن تكون كافية .

ونحذر كل الحذر من تناول أي أدوية من التي يقبل عليها الناس بدون أي استشارة طبية، ومنطقياً لو كان يوجد دواء تأخذه اليوم يجعلك اليوم الثاني رجلاً رشيقاً لانتهد المشكلة وما أحتار علماء التغذية والتخسيس في وضع البرامج وإبتكار الوسائل الناجحة للتخلص من السمنة .

وصحيح أن بعضها قد يفيد في إنقاص الوزن . ولكنها أيضاً تدمر الجسم .

فلك الخيار أخي المسلم ...

كما ننصح هنا بعدم المبالغة في قلة الطعام رغبة في الوصول إلى الوزن المثالي سريعاً بل يجب ألا تزيد كمية النقص عن ٣ كيلو جرامات شهرياً حتى لا يصاب المرء بضعف صحي أو تهدل البشرة وتظهر القوضون .

ونحنم كلامنا بما روى عن رسول الله ﷺ وهى قاعدة من قواعد  
الرجيم : [نحن قوما لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع] (١) .  
وصلى الله على سيدنا محمد ﷺ وآخر دعوانا أن الحمد لله  
رب العالمين .




---

(١) ينسب هذا الحديث للرسول ولكن في حدود إطلاعي لم أجد على سنده له ولكن قد ورد في معناه  
أحاديث مقبولة والله أعلم .

## فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
٥	الإهداء الأول
٧	الإهداء الثاني
٩	مقدمة الكتاب
	<b>الفصل الأول</b>
١٣	موقف ديننا الحنيف
١٧	السمنة
١٧	أسباب السمنة
١٨	الأخطاء الشائعة التي تساعد على السمنة
١٩	الطعام بقدر المجهود
٢٠	خطورة السمنة على صحتك
	<b>الفصل الثاني</b>
٢٥	الطعام في المفهوم الحديث
٢٨	كيف نأكل
٣١	ماذا نأكل
٣٤	الإكتفاء بنوع واحد من الطعام
٣٥	عادات وتقاليد
٣٧	بدائل عن الشاي والقهوة
٣٨	مشروب البيرة
	<b>الفصل الثالث</b>
٤١	الرشاقة والموقف السليم لها
٤٥	الكرش
٥١	بعض الطرق للتخلص من الجوع



الموضوع	رقم الصفحة
قوامك عنوان مظهرك	٥٢
الوزن المثالي	٥٤
في الحركة بركة	٥٤
<b>الفصل الرابع</b>	
عضلاتنا؟	٥٩
قليلاً من الرياضة	٦٣
حمامات البخار..التدليك..السونا..أجهزة الدبذبه	٦٧
التدخين	٦٨
معتقدات خاطئة على طريقة سؤال	٧٠
نصائح مفيدة	٧٤
الخلاصة	٧٦



مطابع الصفا مركز التوثيق - ۸۵۷۳۸۱۰



## هذا الكتاب

\* إلى كل من يرغب بالتمتع بشباب دائم  
وفكر نير، وعضلات فتوية  
وأعصاب متينة .

\* إلى كل من يشكو من السمنة ولم تفد  
معه الأدوية وطرق أخرى في التخلص  
منها أو من له كرش ويرغب في زوالها .

\* إلى كل هؤلاء جميعاً . نقدم هذا الكتاب  
وهو الأول من نوعه الذي يتحدث في هذا  
الحقل في ضوء سنة رسولنا محمد  
صلى الله عليه وسلم .

Bibliotheca Alexandrina



0257219

طابع الصفا